вкусно и просто

лучшие рецепты для микроволновки

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

У вас есть СВЧ-печь — значит в вашем доме прибавился заботливый помощник. Благодаря ему пища приготовится в 4–8 раз быстрее и сохранит витамины. Вы забудете об утомительном процессе размораживания и мытье посуды, в которой готовили или разогревали.

Жизнь преображается, не правда ли? А сделать ее еще лучше вам поможет предложенная вашему вниманию книга. В ней содержатся лучшие рецепты блюд, которые вы без проблем теперь сможете приготовить в микроволновой печи.

- Лучшие рецепты для микроволновки
  - Глава 1
  - Глава 2
  - Глава 3
  - Глава 4
  - Глава 5
  - Глава 6

Лучшие рецепты для микроволновки

Глава 1
Когда тайное становится явным

Если вы решили потратиться на посуду и другие полезности для СВЧ, то:

— приобретайте универсальную и прочную посуду с ободками или ручками, без металлических узоров и украшений, без золотой росписи;

— полюбопытствуйте, есть ли на крышках кастрюль жизненно необходимые отверстия;

— для выпечки приобретите формы, расширяющиеся кверху;

— сковорода для подрумянивания поможет достичь эффекта хрустящей корочки;

— мешочки для жарения помогут приготовить пирожки, удобна в использовании жиронепроницаемая бумага и пергамент для выпечки.

Если вы уже готовы воплощать в жизнь наши рецепты, то:

— готовьте без предварительного нагрева печи;

— уровень мощности напрямую соотносите со скоростью приготовления;

— холодные продукты готовьте дольше;

— большие объемы готовьте в несколько приемов;

— следите за блюдами с начинкой: они готовятся быстрее;

— не переусердствуйте с добавлением воды: в СВЧ печке испарение минимальное;

— тесто для выпечки делайте более жидким, чем обычно;

— для приготовления продуктов с тонкими частями используйте кусочки фольги, накладывайте их на тонкие части в первую половину отведенного времени;

— фольгу не прислоняйте к стенкам печки;

— продукты со скорлупой (яйца) или кожицей проколите

вилкой или иглой, чтобы не лопнули.

Глава 2
Веселые завтраки

Рагу «Ку-ка-ре-ку»

Требуется: 4 куриные ножки, 200 г лука, чеснок, сельдерей, 1 банка консервированных бобов, 100 г бекона, оливковое масло, копченая колбаса, соль, перец.

Способ приготовления. Неизменной частью этого рагу являются куриные ножки. Порежьте на кусочки мясо четырех ножек и на время забудьте о них. В большую емкость сложите 2–3 нашинкованные луковицы, выдавленный зубчик чеснока, несколько мелко нарезанных перышек сельдерея. Для вкуса необходимо добавить кусочки бекона (не более 100 г). Все перемешайте, залейте ложкой растительного масла, предпочтительнее оливкового. Поместите в печь на три минуты. Не забудьте помешать (хотя бы раз). Затем добавьте врагу вкус бобов (из консервированной банки, примерно 400 г, без маринада). Если вы приверженец ароматных блюд, добавьте в рагу куриный кубик, разведенный в стакане кипящей воды.

Вернемся к куриным ножкам: кусочки соедините с основной массой, закройте специальной крышкой (с отверстием). Так как вы готовите настоящее рагу, то необходимо разнообразить его мясной состав. В течение 10 мин, пока готовится рагу, выберите 200 г любимой колбасы, например салями, разрежьте колбасу на порционные кусочки. Каждый из кусочков надрежьте вглубь и уложите на рагу без крышки. Перед этим не забудьте посолить. Если ваше время приготовления завтрака еще не вышло, то выложите рагу на свежие листья салата и дополните этот французский натюрморт хрустящими тостами.

«Буренка»

Если утром вас посетила жажда деятельности, то нельзя упускать случай — извлечем из этого пользу. Порадуйте себя и своих домашних новым сочетанием любимых продуктов.

Требуется: 700–800 г говяжьего фарша, чеснок, лук, сельдерей, 2 яйца, 4 ст. л. томатной пасты, 100 г хлебных крошек, смесь трав, соль, перец.

Способ приготовления. В небольшой кастрюле смешайте тонко порезанную луковицу, сельдерей, выжатый с помощью чеснокодавилки зубчикчеснока и 1 ст. л. растительного масла, которому вы отдаете предпочтение. Поставьте в печку на 2 мин (средний режим), ожидается, что за это время смесь станет мягкой.

Теперь приступим к главному: в большой кастрюле соедините 2 яйца, полстакана томат-пасты, крошки 2 поперечных срезов хлеба (100 г) и все травы-специи, которых вам не жалко. Сюда же внесите содержимое маленькой кастрюли и 500–800 г фарша из говядины без жира.

Если хотите посолить — солите, хорошенько перемешайте.

Почти готовый завтрак выложите в круглую форму, смесь придавите руками. Выпекайте 15–20 мин, затем, не вынимая из печи, дайте 5 мин постоять. За это время подготовьте ваш любимый салат или соус, порежьте зелень, засыпьте ею блюдо, на которое выложите «Буренку».

Если жажда деятельности еще не утолена, то удивите домочадцев томатным соусом собственного приготовления. Этот соус может долго храниться в холодильнике, если не будет уничтожен благодарными родственниками сразу.

Измельчите 1/2 кг свежих помидоров, крупную луковицу, чеснок (если вы любитель острого). В большую кастрюлю налейте ложку растительного масла и смешайте с овощами. Накройте специальной крышкой и готовьте 5 мин. Если готовые помидоры кажутся вам недостаточно яркими, добавьте томат-пасту. В небольшой чашечке смешайте 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу, перец черный, перец горошком, гвоздику (3–4 шт.), кориандр, тмин, свежие или сушеные порезанные травы (базилик, эстрагон и др.).

Пряную смесь внесите в помидоры, перемешайте и тушите под крышкой, пока не начнете умирать от голода, т. е. 10 мин, хотя все зависит от лука: чем мельче лук, меньше ожидание.

«Русский завтрак»

Это традиционное блюдо не заставит вас рано вставать и оставит время для сборов на работу.

Требуется: 1 кгмяса, 1 луковица, 200 г моркови, растительное масло, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. сухих трав, уксус, ворчестерширский соус, 1 кубик сухого бульона.

Способ приготовления. Возьмите вместительную кастрюльку

(2 л) и покрошите туда большую луковицу, 3–4 средние морковки, порезанные кружочками, сельдерей. Налейте 1 ст. л. горчичного, хотя можно и любого, растительного масла. Поставьте под крышкой в печь на 5 мин (содержимое кастрюли станет мягким).

Чтобы не тратить силы и время на мытье посуды, возьмите чистый полиэтиленовый пакет и смешайте в нем кубики мяса, нарезанные из 1 кг, перетертые в руке травы и приправы (1 ч. л. + 1 ч. л.), 3 ст. л. муки. Пакетик потрясите, чтобы хорошо перемешалось.

Содержимое пакета выложите в кастрюлю, добавьте 1 1/2 стакана свежего бульона из кубика, 2 ст. л. винного уксуса, смешанного с 1 ст. л. ворчестерширского соуса. Все тщательно перемешайте и тушите на большой мощности 5 мин, перемешайте и готовьте еще 20 мин на средней мощности. А теперь собирайтесь на работу, так как завтрак должен отстояться 10 мин.

«Люблю я макароны…»

Приятно осознавать, что СВЧ печь не только жарит и тушит, но и варит продукты. Приготовьте на завтрак любимый вид макаронных изделий со сливочным или морским соусом.

Требуется: 200 г макаронов, 200 г сыра, 3 стакана молока, 100 г муки, 50 г масла, соль, перец.

Способ приготовления. На 4 порции достаточно 200 г макаронов. Выберите емкость так, чтобы можно было залить воды на 5 см выше макаронов и еще оставалось место.

Если вы не любите тратить время на раздел макаронного кома, добавьте чайную ложку растительного масла, прежде чем поставите посуду в печь. Чтобы в течение 5–6 мин макароны не усохли, накройте кастрюлю крышкой с отверстием. По истечении указанного времени оставьте макароны «дозревать» на 10 мин. Деликатесный сливочный соус приготовим из 3 стаканов молока, 200 г острого тертого сыра, 2 ст. л. растопленного сливочного масла, щепотки горчичного порошка, соли, перца и 1/2 стакана муки. Размешайте до однородной консистенции.

Слейте воду из макарон и перемешайте их с соусом. Сверху можно посыпать остатком сыра и хрустящими крошками. Макароны еще раз доведите до кипения (примерно 3 мин) и раскладывайте по блюдам с сезонными овощами или беконом, пережаренным с луком.

Если вы спешите, то предлагаем приготовить соус «3 кита». С таким соусом вряд ли вы вспомните о мясе.

«Колючие» креветки

Любителям бутербродов из черного хлеба — и традиционного картофеля предлагаем оригинальное дополнение. Основу блюда могут составить не только креветки, но и мясо крабов, тунца.

Требуется: 200 г креветок, 50 г сливочного масла, 50 г майонеза, лимон.

Способ приготовления. Приготовьте 250–300 г креветок (они не должны быть мерзлыми).

В небольшой кастрюле разогрейте 2 ст. л. сливочного масла. Добавьте в масло молочный соус — майонез (немного, 2 ст. л.), порезанные кусочки креветок. Масса должна быть мягкой, возможно, понадобится добавить майонез.

Все готово для обработки в печи. Разложите смесь в тарелочки, которые будут поданы на стол, установите их на вращающуюся платформу. Смесь довести до кипения (10 мин).

К такому деликатесному завтраку прекрасно подойдет лимон, который уже давно ждет своего часа и заскучал в холодильнике.

«Американская любовь»

Картошка в мундирах — великолепная вещь, но иногда все-таки хочется чего-то новенького. Попробуйте американский вариант завтрака.

Требуется: 300 мл сливок, чеснок, 1 кг картофеля, 100 г сыра, соль, перец.

Способ приготовления. Все начинается с соуса. В небольшой емкости смешайте 1,5 стакана сливок (хотя можно обойтись и молоком), выжатые через чеснокодавилку пару зубчиков чеснока. Смесь сдобрите солью и перцем. Теперь поручите своей помощнице — СВЧ печи довести это до кипения (2 мин).

Приступаем к главному компоненту — картофелю, но хочется внести ясность… Летом можно позволить себе почти диетический вариант рецепта, главное в нем — баклажаны, или помидоры, или пастернак. Дерзайте!

Вернемся к нашим баранам, т. е. картофелю. Его необходимо

нашинковать ломтиками (чем толще ломтики, тем дольше ждать завтрака). В кастрюльке средних размеров разогрейте столовую ложку сливочного масла, а затем смажьте им стенки и дно кастрюльки.

На мелкой терке натрите 100 г пикантного сыра (например, сорта чеддер, имментальский). Оставьте пару столовых ложек сыра для посыпки картофеля сверху, а остальной используйте для прослойки нескольких слоев картофеля при укладке в кастрюлю.

Где изысканный соус? Встряхните его еще раз и оросите им картофельно-сырное содержимое кастрюльки. Блюдо должно готовиться под крышкой около 15–20 мин, потом покройте ваше произведение остатками сыра (2 ст. л.) и доверьте его печке еще на 8–10 мин. Картофель должен быть готов и в середине.

Ваш организм порадуется еще больше, если блюдо украсится резаной зеленью, пряными травами. Если вы чувствуете себя неуютно без мяса, то в небольшом количестве масла обжарьте (2–3 мин) кусочки лука и ветчины. Хорошего вам самочувствия.

«Утро по-итальянски»

Салат полезен всегда, и это не только закуска. Салат может быть основным блюдом. Не верите? Попробуйте.

Требуется: 200 г макарон, чеснок, луковица, 100 мл растительного масла, 50 мл винного уксуса, 50 г анчоусов, 50 г маслин, соль, вода.

Способ приготовления. Сварите 200 г макарон (как это сделать, читайте выше). «Начинка» для макарон готовится так: измельчите луковицу и 2 зубчика чеснока и поджарьте их в 2 ст. л. растительного масла. Пока жарится лук, смешайте 2 ст. л. винного уксуса (лучше из красного вина), столько же растительного масла, перец, соль по вкусу. Доведите до кипения эту смесь (примерно 1–2 мин).

Смешайте 50 г анчоусов (или сельди) с 50 г черных, очищенных от косточек маслин (если они есть). Маслины желательно порезать ломтиками (если вы не опаздываете).

Слейте воду из макарон, разложите их по тарелкам. Соедините горячие приправы, полейте ими макароны. Разложите анчоусы с маслинами.

Украсьте блюдо полосками любимой копченой колбасы и кубиками сыра.

Маленькие хрустящие булочки дополнят ощущение итальянского завтрака.

«Квазимода»

Этим блюдом вы можете удивить домашних в воскресное утро.

Требуется: 400–500 г риса, вода, 50 г сливочного масла, 50 г миндальных хлопьев, 1 кг курицы, 600 мл куриного бульона, 150 мл сливок, 200–250 г грибов, соль, 1 ст. л. сухого тархуна.

Способ приготовления. Для начала приготовьте 400–500 г риса: залейте рис кипящей водой (примерно 900 мл), размешайте, накройте крышкой с отверстием и готовьте 10–15 мин. После этого рис должен постоять не менее 10 мин.

В небольшой кастрюле нагрейте 2 ст. л. сливочного масла (1 мин), поджарьте в нем 2–3 ст. л. миндальных хлопьев до коричневатого цвета. Выньте специальной ложкой с отверстиями.

Удалите кожицу с 4 кусочков курицы (лучше молодой) и поместите в кастрюлю с маслом, облейте маслом выступающие кусочки курицы. Курица будет готовиться 7–10 мин. Чтобы прожарить ее равномерно, переверните кусочки в середине отведенного времени.

Отберите 200–250 г молодых грибов, порежьте их (по желанию). Смешайте рис с грибами, выложите на курицу. Залейте содержимое кастрюли 3 стаканами горячего куриного бульона (можно из кубика). Доверьте блюдо печке еще на 20 мин.

2/3 стакана сливок (можно свежей сметаны) смешайте со столовой ложкой сухого тархуна.

Когда плов будет готов, дайте ему постоять 10 мин. Сливки доведите до кипения (1–2 мин) и полейте ими горячий плов. Сверху выложите жареный миндаль. Удобнее будет, если сливки и миндаль вы будете класть на плов, помещенный в блюдо.

Домочадцы обязательно оценят ваше старание.

Чтобы привлечь внимание к своим кулинарным произведениям, совсем не обязательно готовить сложные блюда. Главное — делайте все с душой.

Соус «3 кита»

Требуется: 500–600 мл томатного соуса, 120 мл сливок, по 200 г мидий, креветок и тунца.

Способ приготовления. В средней кастрюльке доведите до кипения 500–600 мл томатного соуса (если вы предпочитаете готовить сами, то см. рецепт «Буренка»). Влейте в соус 2/3 стакана сливок и выложите содержимое из 3 банок (по 200 г):

мидии, креветки, тунец (без маринада). Деликатесы накройте крышкой и подогревайте до появления признаков кипения (примерно 5 мин). Лучше будет, если вы перемешаете соус 1–2 раза.

«3 кита», возможно, украсят вам не только завтрак, но и весь день.

Согласитесь, что не всегда в нашем холодильнике скучают креветки и мидии, чаще мы дружим с селедкой. Она вполне подойдет в качестве составляющего в следующем завтраке.

Блюдо «Аргонавты»

Оно понравится не только взрослым, но и детям.

Требуется: 60 г риса, 120 мл воды, 50 мл растительного масла, 300 г мясного фарша, 2 луковицы, 600 г кабачков, 100 мл воды, 50 г муки, 50 г соуса, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Для фарша необходимо сварить 60 г риса в 120 мл воды (смотрите рецепт «Квазимода»). Когда рис будет готов, соедините его со стаканом сырого мясного фарша. В 2 ст. л. растительного масла пожарьте до золотистого цвета 2 средние мелко порезанные луковицы. Лук добавьте в фарш и перемешайте.

Выберите 2 средних размеров неперезрелых кабачка, очистите шкурку. Кабачки разрежьте пополам в длину, удалите середину, заполните кабачки фаршем.

В чашке смешайте 1/2 стакана воды, по 2 ст. л. сметаны и томатной пасты, можно соуса, добавьте столовую ложку муки, соль по вкусу. Залейте этим соусом выложенные в кастрюлю кабачки и готовьте на полной мощности около 6 мин.

Готовое блюдо можно украсить: детям понравятся кабачки, утыканные с двух сторон спичками-веслами, управляемыми двумя рядами кубиков колбасы — аргонавтами.

Для взрослого можно дополнить аромат блюда разноцветными листьями пряных трав: эстрагоном, базиликом, петрушкой.

Президентский соус

Требуется: 1 луковица, чеснок, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. сахара, 1/2 стакана сухой горчицы, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. ворчестерширского соуса, 1,5 стакана томатного соуса.

Способ приготовления. Измельчите зубчик чеснока, нашинкуйте среднюю луковицу и все смешайте со столовой ложкой самого вкусного растительного масла. Жарьте эту смесь до золотистого цвета в течение 2–3 мин.

В горячий лук положите 2 ст. л. сахара (чтобы он растворился) и 1/2 ч. л. горчицы. Горчицу хорошенько разотрите, чтобы не было комков. Полученную смесь дополните 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. ворчестершиского соуса и томатным соусом (1,5 стакана). Теперь поместите кастрюлю в печь на 3–5 мин. Этот соус может служить маринадом для тушения фаршированных перцев.

Готовые перцы можно разложить на листьях салата или посыпать рубленой зеленью.

Если в вашем холодильнике остались незначительные порции разного мяса (курица, говядина, свинина и т. д.), предлагаем приготовить из них завтрак.

«Привет из Сантьяго»

Требуется: 250 г фарша, 3–4 томата, 1 луковица, чеснок, 1 болгарский перец, банка консервированной фасоли, приправа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Очистите маленькую луковицу и нарежьте ее поперек (желательно потоньше).

Помойте и очистите стручок болгарского перца, разрежьте его вдоль и нашинкуйте. С помощью чеснокодавилки выжмите зубчик чеснока.

Все овощи сложите в стеклянную кастрюлю и потушите 3 мин в соке 1 небольшого помидора. Кастрюля должна быть накрыта крышкой.

В тушеные овощи положите 250 г фарша, приготовленного из остатков мяса, которое у вас есть. Очистите от кожицы 2–3 крупных помидора, измельчите их и добавьте в мясо.

Посыпьте содержимое кастрюли сухими пряностями, перемешайте, потушите, не накрывая крышкой, в течение 5 мин.

Добавьте в кастрюлю зеленую консервированную фасоль (1 банка) без маринада, перемешайте и тушите до готовности еще 5 мин.

Готовому рагу дайте отстояться 5 мин, разложите по тарелкам и добавьте приправы. К этому блюду органично подойдут ароматные горячие бутерброды с сыром и эстрагоном.

«Мечта мужа»

Утром мыслится по-разному, но вряд ли молниеносно. Если вы любите позавтракать основательно, то этот рецепт для вас.

Вряд ли вы решитесь воплотить эту мечту в будний день, но в выходной, думаю, у вашего мужа есть все шансы получить мечту на блюде.

Требуется: 1 кг свинины, майонез, чеснок, приправы, 1/2 ст. л. муки, 25 г масла.

Способ приготовления. Возьмите настоящий кусок свинины (без костей, весом около 1 кг), промойте его под струей холодной воды. Капельки воды лучше промокнуть. Если вы любите мясо с чесноком, то 1 зубчик чеснока нарежьте тонкими дольками и вставьте их в неглубокие прорези в мясе. Пока мясо пропитывается чесночным запахом, подберите любимые специи: перец черный (может быть, и красный), майонез, кориандр, листья базилика…

Если вы выбрали свинину без шкурки, не солите ее перед приготовлением. Если же вы хотите получить хрустящую жареную шкурку, то в нее лучше втереть соль.

2 слова о технике: мясо удобнее жарить на специальной решетке, а чтобы жир не забрызгал стены печки, накройте мясо надорванным пакетиком для жарения.

Мясо в стеклянной посуде оставьте на 20 мин в печке (мощность полная). Прожаренное мясо заверните в фольгу и оставьте на 15 мин.

Из вытопленного мясного сока сделайте соус в сок добавьте стакан горячей воды, 25 г сливочного масла. Масло размешайте до растворения.

Всыпьте в соус 1/2 ст. л. муки. Все хорошенько взбейте до однородной массы.

Соус необходимо вскипятить под крышкой (в течение 2 мин). В готовый соус добавляется приправа по вкусу.

Очень хорошо подать к мясу резаные овощи без заправки или с растительным маслом.

Глава 3
На скорую руку

Этот раздел поможет выбрать завтрак тем, кто не привык утром подкрепляться основательно.

Сэндвичи «Джокер»

Требуется: равные кусочки хлеба (черный или белый), для начинки — смотрите по рецепту.

Способ приготовления. Приготовьте небольшие кусочки хлеба толщиной 1/2 см. Желательно, чтобы кусочки были одинаковыми, иначе начинка может выпасть. Начинка может быть самой разной.

Острый вариант: смешайте 50 г тертого сыра с резаным вареным яйцом и 1 ст. л. томатного соуса, по вкусу добавьте черный или красный перец.

Мясную начинку можно приготовить, измельчив 100 г колбасы (или вареного, жареного мяса), соленый огурец, яйцо. Добавьте томатный соус (1 ст. л.) или сметану.

Рыбная начинка может быть приготовлена таким же способом без огурца.

Сэндвичи могут быть и сладкими. В качестве начинки можно взять творог, мелко перетертый и смешанный с любимым вареньем или джемом.

Морковка и яблоки, натертые и заправленные небольшим количеством сметаны, понравятся вам наверняка.

Удачно сочетаются яблоки с сыром: их можно потереть, можно уложить дольками.

Полагаем, что ваш желудок уже определился в своем выборе, тогда приступайте к изготовлению начинки.

Готовую начинку намажьте или уложите слоем в 1/2 см между двумя кусочками хлеба. Если вы предпочитаете поджаренные сэндвичи, то внешние стороны хлеба намажьте маслом.

Готовьте сэндвичи 1 мин, затем переверните и оставьте еще на 1–2 мин в сковороде для подрумянивания.

К сэндвичам с сыром нарежьте лимон, траву эстрагона.

Мясные рыбные сэндвичи оформите базиликом, петрушкой, укропом.

Сладкие сэндвичи можно есть со взбитыми сливками или

сметаной с сахаром.

Не забудьте при этом наслаждаться творением ваших рук.

Летом так много разных овощей и хочется съесть все сразу! Пожалуйста, порадуйте себя овощным ассорти.

«Ассорти мадам Помпадур»

Требуется: смесь разных овощей, 200 г колбасы, ветчины, бекона, чеснок, 1 ст. л. масла, зелень.

Способ приготовления. Отберите разные овощи (около 1/2 кг), вымойте и порежьте помельче. Если вы хотите получить необычный тонкий вкус, отдайте предпочтение разным видам капусты, зеленому горошку и кукурузе.

В небольшой сковороде разогрейте 1 ст. л. сливочного масла и поджарьте в нем кусочки любимой колбасы, ветчины, бекона (100–200 г) под крышкой. Пока жарится мясная часть ассорти (2 мин), нашинкуйте чеснок, лук, кудрявую петрушку. Выложите овощи в сковороду и готовьте до тех пор, пока лук не станет золотистым. Нарезанные овощи (1/2 кг) выложите в сковороду и жарьте около 10 мин под крышкой.

Готовое ассорти приправьте по желанию смесью сухих пряностей.

«Хрустики»

Любителям моркови и кабачков посвящается.

Требуется: 200 г моркови, 300 г кабачков, 1 ст. л. масла, шалфей, мускатный орех.

Способ приготовления. Порежьте соломкой морковь и кабачки. В сковороде нагрейте 1 ст. л. любимого масла. Овощную смесь приправьте чайной ложкой шалфея и 1/2 ч. л. мускатного ореха. Овощи выложите в сковороду, накройте крышкой и тушите около б мин. Желательно перемешать хотя бы 1 раз.

Готовые овощи должны оставаться хрустящими. Овощи заправляйте по желанию (солью, сахаром, сметаной, майонезом, соусом и т. д.)

«Завтрак у Ван Дейка»

Любители эксперимента могут применить свои таланты в

приготовлении голландского завтрака.

Требуется: кочан капусты, 500 г яблок, 2 ст. л. уксуса, 1 луковица, 50 г масла, сахар, специи.

Способ приготовления. Нашинкуйте маленький кочан капусты (0,7 кг). К капусте добавьте нашинкованные без кожицы яблоки.

В чашечке смешайте 1 ч. л. молотой гвоздики, 2 ст. л. сахара. ¼ этой смеси всыпьте в капусту, потолките пестиком. ¼ смеси добавьте в яблоки и перемешайте.

Дно кастрюли устелите полукольцами лука (1 шт.), посыпьте частью пряной смеси, затем кладите слой капусты, специи, слой яблок, специи и т. д. Верхний слой должен быть яблочным.

На яблоки порежьте маленькими кусочками 50 г сливочного масла.

Готовое блюдо размешайте с 2 ст. л. яблочного уксуса. На стол капусту подавайте с салями или жареной корейкой.

«Южный завтрак»

Это простое, но своеобразное блюдо. Если вы любите бобы, то это для вас.

Требуется: 1 луковица, лимон, оливковое масло, 300–500 г зеленых бобов.

Способ приготовления. В кастрюле средних размеров соедините большую, тонко нарезанную кусочками луковицу, мелко нарезанный лимон с цедрой и 3 ст. л. оливкового масла. Тушите 3–4 мин.

Бобы выложите в кастрюлю и тушите под крышкой 5–10 мин. Это блюдо легко сочетается с любыми соусами.

«Будь здоров»

В этом блюде много витаминов, кушайте его чаще.

Требуется: 500 г пастернака, 100 г сыра, 200 г томатов, 2/3 стакана простокваши, яйцо, 1 ст. л. кукурузной муки, соль по вкусу.

Способ приготовления. В небольшую кастрюлю тонко порежьте очищенный пастернак. На мелкой терке потрите 100 г малосоленого дырчатого сыра. Пастернак засыпьте частью сыра (1/3). Сверху разложите 200 г нарезанных томатов и посыпьте 1/3

частью сыра.

Готовьте «слоенку» из овощей около 10 мин. Пока овощи тушатся, взбейте 2/3 стакана простокваши с яйцом, 1 ст. л. кукурузной муки и солью. Вылейте молочный соус в кастрюлю с овощами, засыпьте его оставшимся сыром и тушите еще 5 мин.

Желательно, чтобы после приготовления блюдо отстоялось 5–10 мин.

«Снежок»

Чтобы быть здоровыми и красивыми, мы должны есть разнообразную пищу. Не забывайте о молочных продуктах, приготовьте себе «Снежок».

Требуется: сливки, 25 г масла, 100 г манки, 50 г сахара.

Способ приготовления. В небольшой кастрюле вскипятите под крышкой 3 стакана сливок или молока и 25 г сливочного масла. 3–4 ст. л. манной крупы размешайте в молоке (или сливках), добавьте 2 ст. л. сахара. Очень важно, чтобы смесь была без комков. Если все-таки комки не расходятся, взбейте смесь веничком или миксером.

«Снежок» готовится около 5 мин (до загустения). Лучше, если вы будете помешивать 1–2 раза в минуту.

Классический вариант «Снежка» можно разнообразить добавлением 2 ст. л. тертого шоколада, фруктового пюре, варенья, джема или кусочками цукатов, мармелада, сухофруктов.

«Кармен»

Любители легких завтраков по достоинству оценят блюдо «Кармен».

Требуется: 200 г риса, 100 г зеленого лука, 50 г масла, 1/2 болгарского перца, 200 г капусты брокколи, 100 г грибов, сок лимона, петрушка, тмин, перец.

Способ приготовления. Стакан индийского риса приготовьте как указано в рецепте «Квазимода». Готовый, но не отстоявшийся рис залейте грибным бульоном (можно из кубика), туда же добавьте цедру одного лимона. Забудьте о рисе на 10 мин.

В небольшую кастрюлю влейте 2 ст. л. растительного масла, разогрейте его (20 с). В кастрюлю накрошите зеленый лук, половинку болгарского перца, перышки петрушки и стебли

брокколи. Потушите овощи 3 мин. 100 г отваренных грибов (желательно маленьких, если нет, то резаных) смешайте с кусочками головок брокколи, чайной ложкой тмина и перцем. Выжмите из мякоти лимона 2 ст. л. сока и залейте его в грибы.

Грибную смесь выложите в тушеные овощи и готовьте 2 мин. Если вы любите сыр, то натрите 50 г на мелкой терке. Готовые тушеные продукты выложите на блюдо с рисом. Сверху засыпьте сыром и кусочками грецких орехов.

Морской завтрак

Возможно, этот завтрак напомнит летний отдых, и вы помечтаете.

Требуется: хлеб, салат, помидор, 25 г масла, 4 яйца, 100–200 г крабового мяса, 1/2 стакана сливок, соль.

Способ приготовления. Приготовьте несколько треугольников вашего любимого хлеба. Вымойте листья салата, обсушите их, полукольцами нарежьте помидор.

Приступаем к основному. Пока в печке будет растапливаться столовая ложка сливочного масла, порежьте 4 средних кусочка крабового мяса. Хорошенько взбейте 4 яйца, в яйца вылейте половину стакана сливок и еще раз взбейте.

В сковороду с маслом выложите крабовое мясо и залейте его сливочно-яичной смесью. Посолите по вкусу. Ваше творение доверьте духовке на 5 мин. Готовый крабовый омлет разрежьте на маленькие кусочки или перемешайте, выложите на хлеб. Теперь дайте разгул своей фантазии: украсьте ваше творение заготовленными кусочками помидоров, резаной петрушкой, дополните тостами.

Красные тосты

Требуется: хлеб, 1 помидор, лук, сыр, перец.

Способ приготовления. Если у вас есть тостер, то подсушите в нем порционные кусочки бородинского хлеба, в противном случае в небольшом количестве растительного масла обжарьте хлеб на сковороде в печке СВЧ. На хлеб разложите колечки помидоров, прикройте их мелко порезанным луком. Если вы любитель остренького, можете поперчить лук. Толстым пластом сыра накройте лук и отправляйте тосты в духовку (примерно на минуту).

Готовые «Красные тосты» посыпьте зеленым луком или петрушкой.

Янтарные хлебцы

Требуется: хлеб, яблоки, ветчина, сыр, сладкий перец.

Способ приготовления. Для любителей яблок: приготовьте порционные кусочки белого хлеба так, как это описано в предыдущем рецепте. На хлеб уложите нашинкованные или потертые яблоки, кусочки ветчины и сыр. Сервированный хлеб запекайте в духовке около минуты. Пока жарятся хлебцы, нарежьте сладкий перец, украсьте им ваше творение.

Следующее блюдо посвящается определенному сорту людей.

Мечтателям

По большому счету все мы — мечтатели, так что приступайте и не пожалеете.

Требуется: 200 г шампиньонов, помидор, сок лимона, петрушка.

Способ приготовления. В невысокой кастрюльке нагрейте столовую ложку сливочного масла. 200 г шампиньонов порежьте дольками и перемешайте с мелко нарезанным помидором. Смесь выложите в кастрюльку, посолите, сбрызните соком лимона. Посуду поставьте в печку на 8–10 мин. Тушеные шампиньоны разложите в нагретые тарелки, приправьте по вкусу специями и петрушкой. Блюдо можно дополнить излюбленными тостами или гренками.

Завтрак Афродиты

Требуется: 25 г масла, 3–4 томата, чеснок, 50 г сыра, базилик.

Способ приготовления. Небольшую фарфоровую емкость обмажьте маслом. В нее уложите половинки крупных помидоров так, чтобы срез был вверху, посолите. 1–2 зубчика чеснока выдавить в чесноковыжималке, промазать чесноком срезы помидоров. Мелко порубите листики базилика, посыпьте ими томаты. На каждую половинку помидора выложите 2 кусочка сыра.

Блюдо готовится без крышки около 5 мин. При желании

завтрак можно дополнить томатным соком, сухариками.

Витаминный омлет

Требуется: 100 г ветчины, 1 луковица, 1 перец, маринованный огурец, банка консервированной кукурузы, чеснок, 5 яиц, 2 ст. л. сливок, масло, красный, черный перец, соль.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке разогреть столовую ложку оливкового масла (1 мин). 100 г ветчины или окорока нарезать тонкими ломтиками и вытапливать в кастрюльке около 5 мин. Затем в кастрюльку добавить 1 порезанную луковицу и 1 маленький болгарский перец, нарезанный соломкой. Все тушим 5–7 мин. Нашинковать маринованный огурец, выжать с помощью чеснокодавилки зубчик чеснока, добавить половину банки консервированной кукурузы и все перемешать. В кастрюльку добавить приготовленную смесь и тушить пару минут. Готовые овощи приправить красным, черным перцем и солью.

Смесь для омлета взбейте из 4–5 яиц, 1–2 ст. л. сливок, соли. Омлет готовьте в несколько заходов по 1–2 мин. Если края омлета готовятся быстрее, то среднюю (более жидкую) часть нужно приподнять вилкой и дожаривать еще несколько секунд. Порционные кусочки омлета выложите на подогретые тарелки. Овощи уложите на половинке омлета, второй половинкой накройте и закрепите шпажкой. Под шпажку можно положить дольку лимона или посыпать омлет укропом.

«У татар»

Требуется: 250 г сладкого перца, 300 г цуккини, 150 г баклажанов, 200 г помидоров, лук, чеснок, оливковое масло.

Способ приготовления. В стеклянную посуду с крышкой порезать зубчик чеснока (желательно помельче), луковицу и налить 2–3 ст. л. оливкового масла. Овощи жарьте 3 мин при максимальной мощности.

Соломкой нарежьте 250 г сладкого красного и зеленого перца, маленький цуккини и средний баклажан нарежьте кольцами, большой томат покрошите кубиками. Резаные овощи смешайте с жареными, посолите, засыпьте пряными травками (кориандр, базилик, эстрагон или мята, если предпочитаете кисленький привкус). Овощи тушите при максимальной мощности 5 мин, помешайте, мощность убавьте в половину и

готовьте еще 15 мин. За это время блюдо перемешайте 2 раза. По истечении 15 мин залейте овощи стаканом кетчупа и, хорошо перемешав, тушите 3 мин до готовности.

Глава 4
Микроволновые деликатесы

«Бельгиец в Америке»

Требуется: 50 г сыра, 1 яйцо, филе индейки, лимон, соль.

Способ приготовления. В блюде для подрумянивания разогрейте кусочек сливочного масла. В другой посуде взбейте яичный белок с небольшим количеством соли. На мелкой терке натрите 50 г сыра пармезан. 2 готовых (размороженных) филе индейки обмакните во взбитый белок и густо засыпьте сыром. Выложите филе на промасленную сковороду и готовьте около 4 мин, затем филе переверните и продолжайте готовить еще пару минут (из проколотого филе должен вытекать прозрачный сок). Для украшения блюда нарежьте ломтики лимона и пришпильте их шпажками (можно использовать зубочистки). Если в вашем холодильнике скучает лимонный соус, то непременно украсьте им готовое блюдо.

Предлагаем вам деликатесное блюдо, которое меняет свой вкус в зависимости от соуса.

Индийский чатни (томатный соус)

Требуется: 200 мл воды, 10 томатов, чеснок, сливы, красный перец, сахар, соль.

Способ приготовления. В средней кастрюльке вскипятите стакан воды, опустите в нее 5 крупных или 10 средних томатов на

1–2 мин. Затем томаты очистите от кожицы и семечек. Для удобства разрежьте томаты на половинки. Подготовленные томаты выкладываем в кастрюльку, туда же добавляем 20 г чеснока, выдавленного с помощью чесноковыжималки, 100 г слив, очищенных от косточек, 10 г красного острого перца, 180 г сахара и 12 г (2 ч. л. с горкой) соли. Все перемешайте, залейте стаканом 3 %-го уксуса и тушите под крышкой примерно 20 мин. Готовность определяйте пробой. Соус готовьте на средней или низкой мощности.

Деликатес регбистов

Требуется: 500 г фарша ягненка, смесь лука и шалфея, 1 ч. л. ворчестерширского соуса, 1 яйцо, 1 банка сгущенного молока, 25 г масла, соль, перец.

Способ приготовления. Для деликатесных фрикаделек понадобится 500 г фарша барашка (лучше ягненка). В настоящие фрикадельки нужно добавить столовую ложку сухой смеси лука и шалфея, чайную ложку ворчестерширского соуса и взбитое яйцо. Перемешайте названные ингредиенты и из смеси делайте шарики-фрикадельки (около 20 штук). В невысокой кастрюльке разогрейте 2 ст. л. сливочного масла (в течение 1 мин), затем выложите шарики так, чтобы они были покрыты маслом. Фрикадельки готовьте примерно 5 мин, за это время переверните их хотя бы раз (делайте это осторожно, не раскрошите). Готовые шарики выньте из кастрюльки шумовкой.

В масле из-под фрикаделек приготовьте соус: тонкие ломтики лука жарьте в масле, пока не станут мягкими. В лук добавьте пару чайных ложек муки, перемешайте, чтобы не было комков и залейте банкой сгущенного молока без сахара.

Соус доведите до кипения, при этом не забудьте перемешать, чтобы не подгорел. Соус посолите, поперчите, выложите в него фрикадельки и тушите под крышкой 9–10 мин.

Фрикадельки, разложенные по тарелкам, посыпают семенами тмина, затем заливают соусом.

В рецепте приведен вариант сливочного соуса, но можно использовать любой томатный соус.

Лакомство в горшочке

Требуется: филе ягненка, лук, картофель, сухая горчица, кубик бульона.

Способ приготовления. Приготовьте на каждую порцию по 2 кусочка филе ягненка: оно не должно быть замороженным. Филе уложите на дно кастрюли в один слой, сверху — слой из 2–3 крупных луковиц, порезанных полукольцами. На лук выложить слой тонких ломтиков картофеля (400–500 г).

В чашке хорошо размешайте полтора стакана бульона и 2 ст. л. сухой горчицы. Важно, чтобы не было комков. Если нет готового бульона, разведите кубик сухого говяжьего бульона. Бульоном залейте содержимое кастрюли, накройте крышкой и тушите около 20 мин. Готовность утреннего лакомства определяется пробой: мясо и картофель должны быть мягкими.

Мясо сладкоежкам

Это блюдо порадует не только любителей сладкого, но и тех, кто предпочитает оригинальные, основательные завтраки. Рецепт удобнее воплощать в выходные дни, но никто не остановит вашей решимости приготовить его в будни. Дерзайте!

Требуется: свиное филе, чернослив, бекон, 200 мл сухого вина, перец, 1 ст. л. кукурузной муки.

Способ приготовления. Два больших свиных филе надрежьте ножом так, чтобы в прорези можно было уложить чернослив, чернослив обильно посыпьте перцем. Филе сверните рулетом по длинной стороне мяса. Рулет обложите кусочками бекона, так чтобы кусочки заходили друг на друга. Теперь рулет стал толще и его нужно закрепить деревянными шпажками. На дно вместительной кастрюли уложите ваше мясное творение и залейте его стаканом сухого белого вина или шерри, накройте крышкой, поместите в холод и оставьте на несколько часов (лучше на ночь).

Мясо, пропитанное маринадом, выложите в посуду, пригодную для СВЧ печки, и готовьте 10 мин под крышкой, затем переверните.

В чашечке смешайте по 2 ст. л. сахара и горчицы, этой смесью обмажьте жареное филе и готовьте еще в течение 7–10 мин. Филе готово, если при проколе вытекает прозрачная жидкость. Мясо должно отстояться (5–10 мин).

В посуду, где готовилось мясо, положите столовую ложку кукурузной муки, перемешайте ее с соком, вытопившимся из филе, чтобы не было комков, туда же вылейте маринад. Кастрюльку с соусом нагревайте в печке, постоянно помешивая, до тех пор пока соус не загустеет (соус должен закипеть).

Отстоявшееся филе разрежьте на кусочки толщиной 2–3 см и подавайте с соусом. К мясу можно порезать лимон.

«Привет Посейдона»

Рецепт от Посейдона придется по вкусу любителям рыбы и овощей. Чтобы выдержать завтрак в греческом стиле, используйте только оливковое растительное масло.

Требуется: 200 г лука, оливковое масло, 800 г рыбы, банка консервированных томатов, петрушка.

Способ приготовления. В посуде средних размеров подогрейте 2 ст. л. оливкового масла, в него уложите полукольца 3–4 средних луковиц (200 г), 3 большие ложки резаной петрушки и измельченный зубчик чеснока. Овощи тушите под крышкой до 5 мин.

Разделайте на куски 700–800 г твердого мяса белой рыбы. Откройте банку консервированных помидоров, достаньте 400 г томатов и порежьте их. Жареные овощи закройте рыбой, сбрызните ее лимонным соком, сверху выложите помидоры. Накройте крышкой и тушите около 10 мин, рыба готова, если она мягкая и делится на волокна.

Было бы неплохо, если бы к рыбе и соусу вы подали жареные хлебцы или гренки с лимоном.

«Ароматная с жабрами»

Белок, съеденный утром, наполняет нас уверенностью на весь день. Вот рецепт благополучия.

Требуется: 1 кг трески, 75 г хлебных крошек, 75 г сыра, 25 г кетчупа, 50 г масла, соль, перец.

Способ приготовления. Приготовьте 4 кусочка трески без костей (1 кг). Порежьте 2 куска бекона без шкурки и прожилок, готовьте его в маленькой кастрюльке в печке 1 мин. Хлебные крошки из 2 кусочков хлеба перемешайте с петрушкой и луком, тертым острым сыром (75 г) и 1 ст. л. кетчупа или другого томатного соуса. Возможно, вы любите другие приправы, соль — смело добавляйте их в смесь.

Теперь самое важное: выберите посуду, в которой поместятся куски рыбы. Смажьте стенки и дно маслом и разложите треску. Начинку необходимо поместить в кусочки рыбы, т. е. заполнить

свободное пространство на дне.

Самое трудное уже позади. Осталось накрыть крышкой с отверстием и тушить в течение 10 мин.

Предлагаемая начинка подойдет не только к треске, но и другой рыбе.

Хорошей порции белка не помешают овощи: ешьте их больше! А если хотите похрустеть — сделайте тосты.

«Просто радуга»

Любители рыбы могут приготовить ее практически мгновенно, если воспользуются данным рецептом.

Требуется: 750 г рыбы, по 2 ст. л. шерри, лимонного сока, травы, масла.

Способ приготовления. Две рыбы (лосось, форель, треска) по 250 г помойте, почистите, обсушите, по желанию удалите головы. Внутренности посолите и поперчите, кожицу рыбы надрежьте ножом 2 раза. В специальной сковороде для подрумянивания разогрейте 2 ст. л. сливочного масла (полминуты). Затем в сковороду вылейте смесь из 2 столовых ложек сухого шерри, лимонного сока и травы эстрагона, укропа. Нагревайте 1–2 мин.

В сковороду выложите рыбу (кости должны располагаться по краям), ложечкой зачерпните жидкий масляный соус и облейте им рыбу. Тушите под крышкой в течение 6 мин, пока не будет легко разделяться на волокна.

Гарнирами к рыбному блюду могут быть рис, овощи или салаты.

«Амброзия»

Это красивое блюдо из риса будет прекрасным гарниром для любого мясного или рыбного блюда.

Требуется: шафран, кардамон, гвоздика, корица, лук, бульонный кубик, рис, 600 мл воды.

Способ приготовления. Залейте 2 ст. л. кипятка семена 4 стручков шафрана и оставьте, пока вода не впитается.

В кастрюле на 2 л разогрейте 2 ст. л. сливочного масла, затем добавьте в масло полложки кардамона, 4 гвоздики и 5 см палочки корицы, нагревайте 2 мин. Потом в специи добавьте большую резаную луковицу и жарьте еще 2–3 мин (до мягкости).

Стакан промытого риса выложите в масло и дайте пропитаться (1–3 мин).

Бульонный кубик залить 3 стаканами кипящей воды, растворить, перемешать с шафраном и водой, в которой отмокали семена, все вылить на рис. Хорошо помешайте один раз и тушите 10–15 мин. Блюдо должно быть накрыто крышкой. После тушения рис отстаивают 10 мин. Из готового риса удалите гвоздику и корицу, перемешайте и можете подавать на стол с чем угодно.

Морковь к мясу для сладкоежек

Требуется: 600 г моркови, 2 ст. л. лимонного сока, 50 г орехов, 50 г масла.

Способ приготовления. Морковь не помешает никому, порежьте ее соломкой длиной 5 см и тушите влажную в стеклянной посуде под крышкой при максимальной мощности 5 мин. Помешайте один раз и добавьте воды, если надо, продолжайте готовить еще 15–20 мин. Готовую морковь посолите и поперчите, сбрызните 2 ст. л. лимонного сока.

В сковороде нагрейте 50 г толченых орехов и столько же сливочного масла (за 3 мин), затем ореховое масло вылейте в морковь и подавайте на стол к мясу для сладкоежек.

Глава 5
Вкусные сласти

Этот раздел наверняка понравится всем, потому что в глубине души каждый из нас хоть немножечко, но сладкоежка. Потренируйтесь в приготовлении лакомств к завтраку, ивам не будет равных в изготовлении роскошных сладостей.

Соус «Кис-кис»

Этот соус подойдет в качестве десерта не только к кофе, но и к мороженому или бисквиту. По рецепту получается 300 мл.

Требуется: 175 г патоки, 65 г сахара, 50 г масла, 75 г сгущенных сливок, 50 мл лимонного сока.

Способ приготовления. В кувшине нагрейте патоку, сахар и масло до тех пор, пока смесь не станет однородной (сахар и масло должны растаять). Затем добавьте в соус 3 ст. л. сгущенных сливок или молока (без сахара) и 2 ст. л. лимонного сока, перемешайте. При остывании соус будет густеть, особенно если охлаждается в холодильнике. К бисквиту соус можно подать разбавленным (добавьте еще небольшое количество молока или сливок).

Соус «Звездопад»

Требуется: по 100 г желе из красной смородины, клубничного варенья, 50 мл лимонного сока.

Еще один быстрый способ украсить любимое мороженое. По

рецепту получается 150 г.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке смешайте по 4 ст. л. желе из красной смородины, клубничного варенья и 2 ст. л. сока лимона.

Все нагрейте в течение 1 мин (желательно 1 раз перемешать) и быстро разлейте на порции мороженого. Помимо соуса, к мороженому можно подать резаные фрукты, их тоже поливают соусом.

«Наливное яблочко»

Требуется: яблоки, изюм, мармелад или джем, 25 г масла.

На 4 порции вам понадобятся 4 яблока, удалите из них сердцевину. В чашечке смешайте начинку: 100 г промытого и ошпаренного кипящей водой изюма, 30 г мармелада или джема, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Если у вас под рукой не оказалось названных продуктов, их можно заменить сгущенным молоком и орехами; измельченными сухофруктами и медом; черносливом; марципаном; любым вареньем или повидлом.

Начините яблоки, разместите их на тарелке, в которую налейте 4 ст. л. воды (по количеству яблок). Яблоки накройте жиронепроницаемой бумагой. Готовьте примерно 7–10 мин, до тех пор пока яблоки не будут свободно протыкаться ножом. Готовые яблоки должны постоять в тепле 3 мин: выньте их из печки и накройте салфеткой.

Грузинский пирог

Требуется: 700 г разных фруктов, 100 г масла, 50 г сахара, 200 г муки.

Способ приготовления. В 2-литровой кастрюле потушите 700 г разных (очищенных от косточек и разрезанных) фруктов в течение 5 мин.

В это же время разотрите в крошку 100 г сливочного масла (маргарина) и стакан муки, вмешайте 2 ст. л. сахара. В посуду, где будет печься пирог, выложите готовое тесто. Фрукты подсластите по вкусу (сахар должен раствориться) и выложите на тесто, выпекайте 5–10 мин: тесто должно затвердеть. Слегка остудите и разрежьте ромбиками, холодный пирог разрезать тяжелее — он ломается.

Печеные бананы

Требуется: 5 бананов, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молотых орехов.

Способ приготовления. Бананы очистите, разрежьте пополам. Противень смажьте сливочным маслом, положите на него половинки бананов, посыпьте их сахаром, орехами, слегка сбрызните водой и поставьте в микроволновку ненадолго запекаться.

Яблоки, печенные с медом

Требуется: 10 яблок, 1/2 стакана меда, 3 ст. л. молотых грецких орехов, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Из яблок выньте сердцевины, заполните их медом, орехами, уложите на смазанный маслом противень. Сбрызните яблоки водой, выпекайте в микроволновке несколько минут.

Яблочный пирог

Требуется: 3 яйца, 1 стакан муки, 150 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 2–3 яблока, 1 ст. л. изюма, по 1/4 ч. л. соды и уксуса.

Способ приготовления. Яичные желтки взбейте с сахаром, сливочным маслом, постепенно всыпьте муку. Белки взбейте до образования густой пены, осторожно смешайте с остальными ингредиентами, добавьте соду, гашенную уксусом.

Яблоки почистите, удалите косточки, мелко нарежьте и перемешайте с тестом. Поместите все в смазанную маслом форму и выпекайте в микроволновке несколько минут.

Кекс «Фантазия»

Требуется: 2 стакана муки, 2 ст. л. картофельного крахмала, 8 яиц, ½ стакана кураги, 1 стакан меда, 1 апельсин, 1/2 стакана молотого миндаля, 1 стакан сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль, сода.

Способ приготовления. В кастрюле смешайте яичные желтки, мед, сахар, сливочное масло, соль. Постепенно всыпьте муку, крахмал, миндаль, мелко нарезанную курагу. Апельсин очистите

от кожуры и косточек, мелко порежьте и добавьте к остальным компонентам. В последнюю очередь к тесту подмешайте взбитые до густой пены белки и гашенную уксусом соду.

Все выложите в смазанную маслом форму и выпекайте в микроволновке.

Готовый кекс можете украсить сахарной пудрой, цукатами так, как позволит ваша фантазия.

Лимонный сметанник

Требуется: 1 стакан сметаны, 2 стакана муки, 4 желтка, 1 лимон, 1,5 стакана сахара, ¼ ч. л. соды.

Способ приготовления. Желтки разотрите со стаканом сахара, стаканом сметаны, всыпьте муку. Лимон натрите на терке, удалите косточки и смешайте с остальными компонентами.

Выложите замешенное тесто в смазанную маслом форму и выпекайте в печке при средней температуре.

Оставшиеся сметану и сахар взбейте и намажьте сверху испеченный сметанник.

Ватрушки «Городские»

Требуется: 5 стаканов муки, 1,5 стакана сметаны, 3 яйца, 1/2 стакана сахара, 5 ст. л. сливочного масла, по 1/2 ч. л. соли и соды;

Для начинки: 200 г творога, 1 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. муки, 3 ст. л. абрикосового джема или варенья.

Способ приготовления. Яйца, сметану, масло смешайте с сахаром, солью и содой, добавьте муку и замесите тесто, поместите его в холодильник на полчаса. После этого раскатайте тесто в пласт толщиной в полсантиметра, вырежьте кружки, на середину каждого положите начинку из творога, в центре сделайте небольшое углубление и заполните его джемом. Для приготовления начинки сметану взбейте с яйцом, добавьте протертый творог и чайную ложку муки, все хорошо перемешайте.

Края ватрушек немного заверните к середине. Уложите ватрушки на противень, смажьте взбитым яйцом и выпекайте в печке при средней температуре в течение нескольких минут.

Клубничная запеканка

Требуется: 500 г клубники, 3 ст. л. сахара, 4 яйца, 1 стакан йогурта, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. ванильного порошка, 4 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. крахмала, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Отделите яичные белки от желтков.

Желтки взбейте с двумя ложками сахара и сливочным маслом, добавьте йогурт, всыпьте ванильный порошок, муку, крахмал.

Белки взбейте с двумя ложками сахарной пудры в густую пену. 250 г клубники разотрите с ложкой сахара, смешайте с остальной массой и осторожно введите белки.

Вылейте полученную смесь в смазанную маслом форму и выпекайте при средней температуре.

Оставшуюся клубнику взбейте с сахарной пудрой и сметаной и залейте готовую запеканку.

Пирог к кофе

Требуется: 400 г муки, 20 г дрожжей, 4 ст. л. вишневого ликера, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 150 г сахара, 150 г молока, 200 г молотых грецких и миндальных орехов, 100 г лимонных цукатов.

Способ приготовления. Дрожжи разведите теплым молоком, чайной ложкой муки и сахара и оставьте на несколько минут, чтобы они поднялись. Затем добавьте остальную муку, сахар, масло и яйцо, поставьте на час в теплое место.

К поднявшемуся тесту примешайте орехи и цукаты с вишневым ликером и оставьте тесто расстояться еще на несколько минут, потом выложите его в форму и выпекайте в печке. Горячий пирог немного смажьте маслом.

Миндальное печенье

Требуется: 6 белков, 2 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана молотого миндаля, 1 стакан муки.

Способ приготовления. Яичные белки взбейте с сахарной пудрой миксером до густой пены, в конце добавьте муку. Полученную массу выложите на чуть смазанный маслом противень в виде небольших шариков и посыпьте их молотым миндалем. Выпекайте печенье в микроволновке.

Печенье «Термитник»

Требуется: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 1 стакан сахарной пудры, 1/2 стакана рубленых грецких орехов.

Способ приготовления. Муку порубите с маслом, яйца взбейте с сахарной пудрой. Замесите тесто из всех перечисленных компонентов, поставьте его в холодильник на час.

Скатайте из теста небольшие жгуты, пропустите через мясорубку, отрежьте одинаковые кусочки и выложите на смазанный противень, посыпьте печенье орехами и выпекайте при средней температуре.

Печенье «Арахисовые пальчики»

Требуется: 500 г песочного теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 яйцо.

Для начинки: 1/4 стакана измельченного арахиса.

Способ приготовления. Возьмите песочное тесто, добавьте в него измельченный арахис (предварительно подрумяньте арахис в небольшом количестве сливочного масла), тщательно перемешайте и разрежьте его на равные кусочки. Из этих кусочков скатайте колбаски толщиной 1 см. Готовые колбаски нарежьте длиной 5–7 см и смажьте яйцом.

Печенье выложите на смазанный сливочным маслом (маргарином) противень и выпекайте до готовности.

Песочные пальчики с арахисом подавайте к чаю или к горячему молоку с медом.

Печенье «Домашнее»

Требуется: 2 стакана муки, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, по 1/4 ч. л. соли и соды, 1 ст. л. лимонной цедры.

Способ приготовления. Взбейте яйца, сметану с сахаром, добавьте муку, соль, соду, лимонную цедру и замесите тесто до однородной массы. Вымешенное тесто поставьте в холодильник на несколько минут.

Затем раскатайте тесто в пласт толщиной в полсантиметра и вырежьте стаканом или специальными формочками печенье, уложите его на противень и выпекайте в печке несколько минут.

Печенье «Полумесяцы в кокосовых облачках»

Требуется: 500 г песочного теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 яйцо.

Для начинки: 100 г кокосовой стружки желтого цвета.

Для посыпки: 100 г кокосовой стружки белого цвета.

Способ приготовления. Из песочного теста, смешанного с кокосовой стружкой (желтого цвета) и раскатанного в пласт толщиной 0,4–0,5 см вырежьте с помощью стакана коржики в форме полумесяца, смажьте их яйцом, посыпьте кокосовой стружкой белого цвета, выложите на смазанный сливочным маслом (маргарином) противень и выпекайте.

Песочные полумесяцы с кокосовой стружкой подавайте к чаю или к горячему молоку.

Печенье «Треуголки на пуговичках»

Требуется: 500 г песочного теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла или маргарина.

Для посыпки: ¼ стакана изюма.

Способ приготовления. Возьмите готовое песочное тесто, раскатайте слоем толщиной 1/2 см. Вырежьте из него при помощи ножа небольшие треугольнички. Каждый треугольник смажьте яйцом и посыпьте изюмом (предварительно замочите изюм на 5 мин в горячей воде, обсушите и очистите от хвостиков).

Печенье выложите на смазанный сливочным маслом или маргарином противень и выпекайте.

Песочные треугольнички с изюмом подавайте к чаю.

Сливовый десерт с маком и грецкими орехами

Требуется: 500 г слоеного дрожжевого теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 яйцо.

Для начинки: 1/2 стакана густого сливового повидла.

Для посыпки: 1 ст. л. мака, 2 ст. л. рубленых грецких орехов.

Для помадки: 1 стакан шоколадной пасты.

Способ приготовления. Приготовленное слоеное тесто раскатайте тонким слоем. С помощью стакана диаметром около 5 см вырежьте из теста кружочки. Одну половину кружочков посыпьте маслом, другую — рублеными грецкими орехами. Каждый кружочек смажьте яйцом, выложите на смазанный

сливочным маслом (маргарином) противень и выпекайте.

Печенье остудите. Густым сливовым повидлом склейте кружки между собой нижними частями друг к другу. Одна половинка печенья будет с маком, а другая — с грецкими орехами. Намажьте печенье шоколадной пастой.

Печенье подавайте к кофе или к чаю с коньяком.

«Красотки-шоколадки»

Требуется: 5 стаканов муки, 3 стакана сахарного песка, 500 г сливочного масла (маргарина), 3 ч. л. чайной соды, 3 ч. л. уксуса, 3 яйца, ванильный сахар.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина).

Для начинки: 5 апельсинов, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана сахарного песка.

Для помадки: 1 стакан шоколадной помадки.

Способ приготовления. Вымойте апельсины в теплой воде, очистите от кожуры и разделите на дольки; выдавите и процедите сок. В кастрюле с толстым дном сварите сироп из сахарного песка и воды (варите до образования белой пенки, непрерывно помешивая, на медленном огне).

В кипящий сахарный сироп влейте апельсиновый сок. Апельсиновый сироп варите до густоты на медленном огне, непрерывно помешивая.

Муку смешайте с сахарным песком, содой, погашенной уксусом, ванильным сахаром, добавьте размягченное сливочное масло (маргарин), взбитые яйца и замесите крутое тесто. Вырежьте из раскатанного тонким слоем (0,3 см) теста прямоугольнички 2х7 см.

На смазанный сливочным маслом (маргарином) противень выложите печенье и выпекайте в печке, пока оно не станет золотистого цвета.

Испеченное печенье остудите и попарно склейте апельсиновым джемом, затем обмакните в подогретую шоколадную помадку.

Песочные прямоугольнички в шоколаде с апельсиновой прослойкой подавайте к кофе или к красному вину.

«Вишневый сад в снегу»

Требуется: 500 г слоеного дрожжевого теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1

яйцо.

Для крема: ¼ стакана сгущенного молока.

Для украшения: 1/6 стакана свежих (или из варенья) вишен, 2 стакана сахарной пудры.

Способ приготовления. Слоеное дрожжевое тесто раскатайте в пласт толщиной 1/2 см. Из теста, воспользовавшись различными формочками (сердечки, цветочки, звездочки, рыбки), вырежите печенье, смажьте каждое яйцом, выложите на промасленный противень и выпекайте до готовности.

Готовое печенье остудите, намажьте сверху вареным сгущенным молоком (варите закрытую банку сгущенки в кастрюле с водой около 2 ч, остудите и откройте банку), украсьте свежей вишней или ягодами из варенья, посыпьте сахарной пудрой.

Вишневые слоенки подавайте к вишневому киселю или компоту.

«Лимонное удовольствие»

Требуется: 500 г песочного теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина).

Для начинки: 3 лимона, ¾ стакана воды, 0,5 стакана сахарного песка.

Способ приготовления. Лимоны тщательно вымойте теплой водой, очистите от кожуры, семечек и пропустите через мясорубку.

Приготовьте сахарный сироп: сахарный песок залейте водой и варите на медленном огне до образования белой пенки.

Теперь соедините лимонную массу с сахарным сиропом и поставьте на медленный огонь, не забывая помешивать.

Из песочного теста, раскатанного слоем толщиной 0,3 см, вырежите с помощью формы сердечки.

Печенье выложите на смазанный сливочным маслом (маргарином) противень и выпекайте.

Испеченные сердечки остудите и склейте одно с другим лимонным джемом.

Песочные сердечки с лимонной начинкой подавайте к чаю с лимоном или соку из цитрусовых.

Печенье «Обжигающие сырные квадратики»

Требуется: 500 г слоеного дрожжевого теста.

Для обмазывания: 1 яйцо, 3 ст. л. сливочного масла.

Для посыпки: 100 г тертого твердого сыра, 1/4 ч. л. молотого красного перца.

Способ приготовления. Слоеное дрожжевое тесто раскатайте тонким слоем (1/2 см). Вырежите из теста квадратики 4 х 4 см и смажьте каждый из них яйцом.

Выпекайте печенье в микроволновке. За несколько минут до окончания выпечки выньте квадратики из печки и равномерно посыпьте их молотым красным перцем и тертым твердым сыром. Поставьте печенье обратно в печку и потомите некоторое время.

Сырные квадратики подавайте остывшими к пиву.

Печенье «Хороша во всем картошка»

Требуется: 2 стакана муки, 250 г сливочного масла (маргарина), 4 крупные картофелины, 2/3 ст. л. соли, молотый черный перец по вкусу.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 яйцо.

Способ приготовления. Картофель сварите «в мундире», остудите, очистите, разомните, смешайте с мукой, солью, молотым черным перцем, протрите через сито и, добавив мелко нарубленное сливочное масло (маргарин), замесите тесто. Готовое картофельное тесто раскатайте скалкой от себя, сложите в несколько раз. Тесто положите в холодильник на 15 мин. Эти действия повторите еще 4–5 раз.

Подготовленное таким образом картофельное тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, ножом вырежите из него ромбики.

Коржики смажьте яйцом, выложите на смазанный сливочным маслом (маргарином) противень и выпекайте несколько минут.

Картофельное соленое печенье подавайте к пиву.

Печенье «Не пропадать же рассольчику»

Требуется: 2 стакана муки, 3/4 стакана любого рассола, 3 ст. л. сахарного песка, 1/3 стакана растительного масла, 1/3 ч. л. чайной соды.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 яйцо.

Для начинки: 1/2 стакана измельченных грецких орехов или арахиса.

Способ приготовления. Разведите рассолом, смешанным с растительным маслом, сахарный песок и чайную соду. Из полученной смеси и муки замесите некрутое тесто. Тесто раскатайте тонким слоем (0,4 см) и вырежите из него при помощи ножа прямоугольнички 2 х 7 см.

Каждый прямоугольник аккуратно защипните в серединке, а по краям надрежьте. Прямоугольники превратятся в бантики! Приготовленные бантики смажьте яйцом и посыпьте сверху измельченными грецкими орехами. Выпекайте печенье в печке несколько минут до готовности.

Подавайте бантики к куриному супу или к пиву.

Печенье «Слоенки со шпротным паштетом»

Требуется для теста: 500 г слоеного дрожжевого теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 яйцо.

Для начинки: 250 г шпротного паштета, сок 0,5 лимона.

Способ приготовления. Возьмите готовое слоеное дрожжевое тесто и раскатайте его в пласт толщиной 2/5 см. Из теста вырежите с помощью ножа ромбы средней величины и смажьте их яйцом.

Коржики выложите на смазанный сливочным маслом (маргарином) противень и выпекайте в печке несколько минут. Остывшие ромбики соедините между собой шпротным паштетом (предварительно сбрызните паштет соком 0,5 лимона, чтобы предотвратить заветривание).

Слоенки со шпротным паштетом подавайте к пиву или к белому сухому вину.

Сдобная мазурка «Шоколадная история с изюмом»

Требуется: 1 стакан муки, 1/2 стакана сахарного песка, 250 г сливочного масла (маргарина), 3 ст. л. молока или воды, 25 г дрожжей, 3 яйца, 1/4 стакана какао-порошка, 1/3 ч. л. соли, ванилин.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 яйцо.

Для начинки: 1 стакан изюма.

Способ приготовления. Из 25 г дрожжей, 3 ст. л. теплого молока или воды, 3 ст. л. сахарного песка, 3 ст. л. муки, 1/3 ч. л. соли и 250 г сливочного масла (маргарина) поставьте опару на

1 ч в теплое место, накрыв крышкой или полотенцем.

В готовую опару добавьте оставшуюся муку, сахарный песок, а также яйца, изюм (предварительно замочите изюм в горячей воде на 5–7 мин), какао-порошок и замесите тесто. Тесто выложите в невысокую, смазанную сливочным маслом форму и смажьте яйцом. Высота коржа не должна превышать 2 см. Выпекайте мазурку 20 мин.

Сдобную мазурку подавайте к чаю или кофе.

Бисквитная мазурка «Арахисовая маковка»

Требуется: 500 г бисквитного теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла.

Для начинки: 1/4 стакана измельченного арахиса, 3 ст. л. мака.

Для помадки: 1 стакан лимонной помадки.

Способ приготовления. В готовое бисквитное тесто всыпьте измельченный арахис (предварительно подрумяньте арахис на сливочном масле) и тщательно перемешайте. В смазанную сливочным маслом низенькую форму влейте тесто Слоем около 2 см. Сверху корж полейте лимонной помадкой и посыпьте маком.

Выпекайте мазурку в течение 20 мин.

Бисквитную мазурку с арахисом и маком подавайте к чаю.

Песочная мазурка «Мы делили апельсин»

Требуется: 500 г песочного теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 яйцо.

Для начинки: 2 апельсина, 1/3 стакана кураги.

Для посыпки: 1/6 стакана сахарной пудры.

Способ приготовления. Апельсины тщательно вымойте теплой водой, очистите от шкурки и разделите на дольки. Курагу замочите в горячей воде на 5–7 мин, подсушите и нарежьте маленькими кусочками.

В песочное тесто добавьте апельсины и курагу, хорошенько перемешайте их. Тесто уложите в невысокую, смазанную сливочным маслом (маргарином) форму таким образом, чтобы высота коржа была около 2 см. Корж смажьте яйцом.

Выпекайте мазурку в печке в течение 15 мин.

Подавайте остывшую песочную мазурку с апельсинами и

курагой к абрикосовому компоту или к апельсиновому соку.

«Марципановые солнышки»

Требуется: 2 стакана муки, 4 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1/3 стакана растительного масла, 2 стакана марципановой массы.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 2 желтка, 1/2 стакана сахарной пудры, 1/6 стакана мака.

Способ приготовления. Яйца смешайте с сахарным песком, добавьте муку, растительное масло, порезанную на мелкие кусочки марципановую массу и замесите крутое тесто. Готовое тесто положите на 1–2 ч в холодильник.

Тесто раскатайте тонким слоем (0,4 см) и вырежите из него стаканом кружочки средней величины. По краю кружочки надрежьте ножом так, чтобы они приобрели вид солнышка с лучиками. Печенье выложите на смазанный сливочным маслом (маргарином) противень и выпекайте в течение 10 мин.

Кружочки остудите и смажьте сверху желтковой глазурью с маком (глазурь приготовьте из хорошо взбитых с сахарной пудрой и маком желтков).

«Марципановые цветочки в сахарной пыльце»

Требуется: 2 стакана муки, 250 г сливочного масла, 1/2 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана марципановой массы, 3 яйца, 1/3 стакана какао-порошка.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина).

Для украшения: 1/4 стакана изюма, 1/4 стакана сахарной пудры.

Способ приготовления. Подогрейте, не доводя до кипения, какао-порошок, размягченное сливочное масло, сахарную пудру и измельченную марципановую массу, остудите, добавьте муку, яйца и замесите тесто.

Раскатайте тесто тонким слоем и вырежите из него с помощью металлических формочек цветочки. В серединку каждого цветка уложите по три изюмины (предварительно замочите изюм в горячей воде на 5–7 мин).

Выпекайте коржики на противне, смазанном сливочным маслом (маргарином) и посыпанном мукой, в печке около 15 мин.

Готовые коржики остудите и посыпьте сахарной пудрой.

Подавайте «Марципановые цветочки в сахарной пыльце» к кофе или какао.

Черно-белые марципановые колечки

Требуется: 2 стакана муки, 250 г сливочного масла, 1/2 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана марципановой массы, 3 яйца.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина).

Для начинки: 1/4 стакана лимонной цедры, 1/4 стакана апельсиновой цедры.

Для помадки: 1/2 стакана белой помадки, 1/2 стакана шоколадной помадки.

Способ приготовления. Приготовьте марципановое тесто таким образом: подогрейте, не доводя до кипения, измельченную марципановую массу, лимонную и апельсиновую цедру со сливочным маслом и сахарной пудрой, добавьте муку и яйца, хорошенько перемешайте.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 1/2 см и вырежите из него достаточно большие кружки с помощью ножа и блюдечка из кофейного сервиза. В центре каждого кружка с помощью ножа и стакана вырежите отверстия.

Так называемые отходы производства — вырезанные из середины кружочки — испеките вместе с колечками в печке. Выпекайте марципаны на противне в течение 15 мин.

Готовые марципаны остудите. Каждое колечко, придерживая пинцетом, обмакните сначала в белую помадку одной половиной, дайте застыть. Затем повторите операцию, но обмакивая другую половину уже в шоколадную помадку, дайте помадке застыть в течение некоторого времени.

Кружочки и колечки подавайте к горячему молоку или к чаю с лимоном.

Глава 6
Рецепты на все случаи жизни

Запеканка мясная

Требуется: 1 банка свиной или говяжьей тушенки, 500 г лапши, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 2 ст. л. брынзы, соль, перец.

Способ приготовления. Тушенку разогрейте на маргарине, смешайте с отваренной лапшой, взбитыми яйцами, посолите, поперчите. Сверху посыпьте брынзой и поставьте в печку на несколько минут.

Эта запеканка прекрасно подойдет к обеду.

Тосты «Элементарные»

Требуется: 4 ломтика хлеба, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ч. л. кетчупа, соль.

Способ приготовления. На хлеб намажьте кетчуп, посыпьте сыром, намажьте майонез и слегка посолите. Выпекайте в печке минуту.

Фаршированный болгарский перец

Требуется: 1 кг зеленого сладкого болгарского перца, 500 г мяса, 50 г риса, 50 г гречневой крупы, 1 луковица, 2 помидора, 1

стакан сметаны, соль, молотый перец, зелень петрушки, укропа, растительное масло.

Способ приготовления. Мясо пропустите через мясорубку, обжарьте на сковороде с растительным маслом, добавьте мелко нарезанные лук, помидоры. В отдельных кастрюлях сварите рис и гречневую крупу. Затем все перечисленные компоненты смешайте.

Перец помойте, обрежьте верхушки и очистите от семян. Фарш посолите, поперчите и наполните им перец. Уложите перец в кастрюлю, добавьте масло, полейте сметаной и тушите в печке несколько минут.

Подавайте блюдо посыпанным зеленью, в горячем или в холодном виде.

Запеченная рыба «Золотое дно»

Требуется: 500 г любого рыбного филе, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 150 г майонеза, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. консервированной кукурузы, соль, растительное масло.

Способ приготовления. Рыбное филе нарежьте кусочками, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле. Выложите рыбу на противень, добавьте кукурузу, сверху уложите кольца лука, полейте лимонным соком, майонезом, посыпьте сыром. Выпекайте в печке несколько минут до золотистого цвета.

Цветная капуста в тесте

Требуется: 500 г цветной капусты, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Капусту отварите в подсоленной воде, разберите на соцветия. Взбейте яйцо с солью, добавьте муку и сметану. Соцветия капусты обваляйте в полученном тесте и запекайте в печке до золотистого цвета.

Говядина, тушенная с помидорами

Требуется: 1 кг говядины, 2 ст. л. жира, 2 луковицы, 1 морковь, 3–4 зубчика чеснока, 300 г помидоров, 1 стакан сметаны, перец, соль, хмели-сунели.

Способ приготовления. Говядину нарежьте кусочками,

обжарьте в кипящем жире, затем выложите в котелок, добавьте нарезанные лук, морковь, чеснок, залейте сметаной, смешанной с водой, и тушите в печке.

За 10–15 мин до готовности добавьте нарезанные помидоры и специи. Тушеную говядину посыпьте зеленью и подавайте.

Сырные котлетки

Требуется: 150 г тертого сыра, 150 г творога, 4 яичных белка, зелень сельдерея и петрушки, 2 ст. л. муки, соль, перец, 1/2 стакана растительного масла.

Способ приготовления. Творог разотрите вилкой, зелень мелко порубите. Белки взбейте в густую пену. Тертый сыр смешайте с творогом, добавьте порубленную зелень, муку, соль, перец и осторожно подмешайте взбитые белки. Из полученной массы сформуйте маленькие котлетки и обжарьте их с обеих сторон в кипящем масле. Подавать это блюдо лучше в горячем виде.

Икра из болгарского перца

Требуется: 1 кг болгарского перца, 1 луковица, 2 моркови, 4 помидора, 3–4 зубчика чеснока, 1 небольшой баклажан, соль, молотый перец, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Перец и баклажан запеките в печке, пока их кожица не потемнеет и не сморщится. Морковь и помидор натрите на терке, лук порежьте.

Испеченные перец и баклажан охладите, очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками. Все смешайте, добавьте толченый чеснок, соль, перец, выложите на сковороду с растительным маслом, налейте немного воды и тушите до готовности всех овощей.

Подавать это блюдо можно как в горячем, так и в холодном виде.

Рагу «Летний обед»

Требуется: 300 г баранины без костей, 2 луковицы, 3 моркови, 3 средних помидора, 400 г картофеля, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. фасоли, 1 небольшой кабачок, 200 г цветной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, соль, перец, вода.

Способ приготовления. Мясо порежьте на кусочки, обжарьте на сковороде. Овощи очистите, нарежьте небольшими кусочками, выложите их с мясом в котелок, добавьте горошек, фасоль, соль, специи и немного воды, потушите.

Подавайте в горячем виде.

Фаршированные помидоры

Требуется: 500 г средних по величине помидоров, 2 ст. л. тертого сыра, 1 вареное яйцо, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. У помидоров срежьте верхушки, чайной ложкой удалите часть мякоти из каждого, яйцо мелко порубите.

Смешайте мякоть помидоров, яйцо, отварной рассыпчатый рис, зеленый лук и наполните этой массой помидоры. Сверху посыпьте сыром, закройте верхушками и запеките в печке.